



南魚沼市

自然・人・産業の和で築く安心のまち

【ウェブサイト】

南魚沼市民病院 <http://www.minamiuonumahp.jp/>
ゆきぐに大和病院 <http://www.yukigunihp.jp/>

12月号
2019

病院だより

バランス感覚を磨く

南魚沼市民病院

リウマチ科 医師 後藤 眞

朝、目が覚めて、寢床からスツと起き上がれますか？ あつ、イテテテ、なんてありませんか？

よろけて、思わず手で支え、支えたはずの手が滑って、思いつき

り顔をタンスの角にぶっつけて、

やっと目が覚めるなんて恥ずかしい思いをしたことはないでしょうか？

腰が痛くて、しばらくフツンの

中で、タヌキのように、固まった

まま動けないことはありませんか？

目をつむって顔を洗うとき、ふ

らついて、尻餅をついたりしませんか？

靴下や下着の脱ぎ着を片足立ち

でできますか？
駅の階段をトントントンと降る

とき、バランスを失って転げ落ちたりしませんか？

長く座っている椅子から、スツと立ち上がることはできますか？

ヨッコラショ、なんて声を出しては落第ですよ。

以上、一つでも引っかかるころがあれば、あなたは、下半身の筋力低下と、平衡感覚低下の異常

があると考えて、検査することをお勧めします。

検査なんて面倒だとおっしゃる

のなら、まずは、ご自分で以下の

ような運動を毎日してください。

下肢の大殿筋（おしりの筋肉）

と大腿四頭筋（ふとももの筋肉）、
と大脚筋、広背筋（背中筋）、
体幹筋、広背筋（背中筋）や
腹直筋（六つに割れる筋肉）を鍛

えることがお薦めです。

1. 腹式呼吸をしながら、ゆっくとスクワット十回して、そこでそのまま三十秒静止します。横綱の土俵入りの要領です。

2. ふらつき防止対策は、耳の三半規管の強化と頸動脈反射の強化策です。

一番お薦めは、頭を振りながらのトランポリンです。空中回転までする必要はありません。

トランポリンが難しければ、代替策として、立ったまま、ボールを床に落として、体をかがめて拾う動作を繰り返すとよいです。最初はどなたでもふらつきますのでご注意ください。

元気いっぱいな人でしたら、バンジージャンプに挑戦されてもよいでしょう。

さあ、これであるあなたの人生の綱渡りは、バランスの良いものになりますよ。

診療科・診療日のご案内

医師(名字)・診療日(数字)が記載された一覧表が地域医療連携室にありますので、必要な人はお声がけください。

| | |
|----------|---|
| 診療予定表の見方 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 表の中の「○」は診療日、「—」は休診日です。 ○ 曜日欄に「数字」の記載がある曜日は、記載日のみ診療します。 ○ 臨時休診等については、備考欄を参照ください。 ○ 一日2科受診を希望の場合、午前10時までに受付をしてください。 ○ 診療は予約優先で行っています。 |
|----------|---|

| 整形外科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受付 | 診療 | 備考 |
|------|----|---|---|---|---|---|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------|
| 一般外来 | 午前 | ○ | ○ | ○ | — | ○ | 月水金土8:30~10:00 ※8:30~11:00 | 月水金土9:30~ ※9:00~ | ※月曜日・水曜日・ 金曜日・土曜日は 一日15名で受付終了 |
| | 午後 | — | ○ | — | — | — | 13:00~14:45 | 13:30~ | |
| | 予約 | — | — | ○ | ○ | ○ | — | 電話での予約受付 はできません | 予約時間は 予約票をご 覧ください。 |
| 専門外来 | ○ | ○ | ○ | ○ | — | ○ | | | |

専門外来の受診にあたっての注意点は、専門外来は、脊椎、上肢、足、退院後、人工関節、骨粗しょう症外来があります。いずれもすべて完全予約制となります。他院からの紹介状をお持ちの人を含めて、専門外来を受診希望の人は、地域医療連携室にご連絡ください。専門外来をご希望でも、まずは一般外来をご案内することがありますので、ご了承ください。

| リウマチ科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受付 | 診療 | 備考 |
|-------|---|---|----------------|---|---|---|-------------|--------|--------|
| 午前 | — | — | 4日・18日・ 25日 | — | — | — | 8:30~11:00 | 9:45~ | 隔週の水曜日 |
| 午後 | — | — | 4日・18日・ 25日 | — | — | — | 13:00~15:00 | 13:30~ | |

| リハビリテーション科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受付 | 診療 | 備考 |
|------------|--------|---|-----|---|--------|---|-----|--------|----|
| 午前 | — | ○ | 11日 | — | 6日・20日 | — | 予約制 | 9:00~ | |
| 午後 | 9日・23日 | ○ | 25日 | — | 6日・20日 | — | | 14:00~ | |

インフルエンザ予防接種のお知らせ

予約は、月~金曜日(第3月曜日、祝日を除く)の午前8時30分から午後5時まで総合受付窓口にて、電話の場合は午後2時から4時の間でお受けいたします。

◎高校生以上・一般【予約制】 ※人数制限あり

毎週火・木・金曜日 週3回(12月で終了)

・12月の接種日

3日(火)、5日(木)、6日(金)、10日(火)、12日(木)、13日(金)、17日(火)、19日(木)、20日(金)、24日(火)、26日(木)

・受付時間:午前8時30分~午後2時30分(総合受付窓口にて受付)

・接種時間:午後2時30分~

◎中学生以下【予約制】 ※人数制限あり

第2・4水曜日(令和2年1月22日まで)

・12月の接種日

11日(水)、25日(水)

・受付時間:午後2時00分~2時15分(小児科外来にて受付)

・接種時間:午後2時30分~

・母子手帳を忘れずにお持ちになり、必ず保護者が同伴してください

入院患者さんとの面会は、13:00~20:00です。

病院休診日のお知らせ

16日(月) 第3月曜日

12月29日(日)~1月3日(金) 年末年始休診
各日曜日

※各診療科の休診日は、「診療科・診療日の案内」の最右欄「備考欄」でご確認ください。

南魚沼市民病院職員募集中

【募集職種】

看護師・作業療法士・細胞検査士・理学療法士(臨時)・看護助手(臨時)

詳しくは、病院ホームページをご覧ください。

子どもの予防接種日程

| 予防接種の種類 | 接種日 | 受付時間 | 接種時間 |
|--|------------------------|-----------------|--------|
| ヒブ・肺炎球菌・二種混合(ジフテリア・破傷風) 三種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風) 四種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ) 麻しん風しん混合(1期・2期)・BCG・ポリオ | 12月10日(火) | 12:30~ 13:00 | 13:00~ |
| | 12月17日(火) | | |
| | 12月24日(火) | | |
| 日本脳炎・水痘・おたふく・ロタウイルス A型肝炎・B型肝炎・子宮頸がん | 12月11日(水) 12月25日(水) | 13:30~ 13:50 | 13:50~ |

※予約が必要です。予約・問合せは、医事課までお願いします。

※接種者数が限られておりますので、お早めにご予約ください。



令和元年12月

南魚沼市民病院

予約と予約変更について
 ○「電話予約可」の診療科については、事前の予約が可能です。
 ○予約の変更については、原則として変更枠がないため受け付けておりません。ただし、下表の受付欄に「予約制」の表示がある診療科については、予約枠の調整により変更が可能な場合があります。変更を希望する人は、月～金曜日の午後2時～4時の間に連絡してください。

南魚沼市民病院
 〒949-6680 新潟県南魚沼市六日町 2643-1
TEL 025-788-1222 (代表)
 FAX 025-788-1231

| 内 科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受 付 | 診 療 | 備 考 |
|----------------------------|---|---|---|---|---|-------------|------------|---------------------|-------------------------------|
| 初診外来 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 8:30~11:00 | 9:00~ | ※一日10名で受付終了とさせていただきます場合があります。 |
| 予約外来 (一般内科及び 専門外来) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ (備考参照) | 予約制 | 午前9:00~ 午後13:30~ | 土曜日=午前のみ |
| 専門外来の 受診にあたっての 注 意 点 | 専門外来は、腎臓内科、呼吸器内科、循環器内科、神経内科、内分泌糖尿病外来、睡眠時無呼吸外来、消化器内科があります。いずれもすべて完全予約制となります。 他院からの紹介状をお持ちの人を含めて、専門外来を受診希望の人は、地域医療連携室にご連絡ください。 専門外来をご希望でも、まずは初診外来をご案内することがありますので、ご了承ください。 | | | | | | | | |

| 精 神 科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受 付 | 診 療 | 備 考 |
|-----------|--------|---|---|---|---|---|-----|---------------------|-------|
| 一般外来 | 9日・23日 | ○ | — | ○ | — | — | 予約制 | ☎☎9:00~ ☎☎14:00~ | 電話予約可 |
| メモリークリニック | ○ | — | ○ | — | ○ | — | | 9:30~ | |
| 高次脳機能障害科 | 9日・23日 | — | — | — | — | — | | 14:00~ | |

| 外 科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受 付 | 診 療 | 備 考 |
|------------------------|---|---|---|---|---|---|------------|-------|-----|
| 消化器外科 消化器内科 肛門外科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 8:30~11:00 | 9:00~ | |

| 小 児 科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受 付 | 診 療 | 備 考 |
|-------|---|---|---|---|---|---|-------------|--------|-----|
| 午 前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | — | 8:30~11:00 | 9:00~ | |
| 午 後 | — | — | — | ○ | — | — | 13:30~15:00 | 13:50~ | |

| 婦 人 科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受 付 | 診 療 | 備 考 |
|-------|---|---|-------------|---|---|---|-----|----------------------|--------------------|
| | — | ○ | ○ (備考参照) | ○ | ○ | ○ | 予約制 | ☎☎☎9:30~ ☎☎☎9:00~ | 電話予約可 休診=25日(水) |

| 眼 科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受 付 | 診 療 | 備 考 |
|-----|---|-----|---|---------------|-----|---|-------------|--------|------------------------------------|
| 午 前 | ○ | 予約制 | ○ | ○ (備考参照) | 予約制 | — | 8:30~10:00 | 9:00~ | 電話予約可 5日(休)午前予約のみ 休診=5日(休)午後 |
| 午 後 | ○ | 予約制 | ○ | 予約制 (備考参照) | 予約制 | — | 13:00~15:00 | 13:30~ | |

| 耳鼻いんこう科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受 付 | 診 療 | 備 考 |
|---------|---|---|---|-------------|---|---|--------------------------------|----------------------|-----------|
| | — | ○ | — | ○ (備考参照) | ○ | ○ | ☎☎☎13:30~15:00 ☎☎8:30~11:00 | ☎☎☎14:00~ ☎☎9:00~ | 休診=19日(木) |

| 皮 膚 科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受 付 | 診 療 | 備 考 |
|-------|---|---|---|---|---|---|-------------|--------|-----|
| 午 前 | — | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 8:30~11:00 | 9:00~ | |
| 午 後 | — | — | — | ○ | — | — | 13:30~15:00 | 14:00~ | |

| 泌 尿 器 科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受 付 | 診 療 | 備 考 |
|---------|---|-----|---|---|---|---|---------------|--------------------|-------|
| 午 前 | ○ | 予約制 | — | ○ | — | — | ☎☎8:30~11:00 | ☎☎9:40~ ☎☎9:30~ | 電話予約可 |
| 午 後 | ○ | 予約制 | — | ○ | — | — | ☎☎13:00~15:00 | ☎☎13:30~ | |

| 歯 科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受 付 | 診 療 | 備 考 |
|--------|---|---|---|---|---------------------------|---------|-----|---------------------|----------------------|
| 歯科 | ○ | ○ | ○ | — | 13日・20日・ 27日 (備考参照) | 14日・28日 | 予約制 | 午前9:00~ 午後13:30~ | 電話予約可 休診=27日(金)午後 |
| 歯科口腔外科 | ○ | ○ | — | ○ | ○ (備考参照) | 7日・21日 | | | |

ゆきぐに大和病院のご案内 12月

予約変更について

○再診予約の変更を受け付けます。
ただし、条件により受けられない場合があります。
連絡は、火～金曜日の午後2時～4時をお願いいたします。
(歯科は歯科の受付欄参照)

医師別の診療予定が必要な方は、医師(名字)・診療日(数字)が記載された一覧を、医療連携室に用意してあります。

ゆきぐに大和病院

〒949-7302
新潟県南魚沼市浦佐4115
TEL 025-777-2111 (代表)
FAX 025-777-3853

説明

診療科に対する曜日欄の記載は、○=診療日 □=休診となります。
(備考参照)の記載がある場合、当月に臨時休診等があります。
また、曜日欄に「日付」の記載がある場合は、記載の日のみの診療となります。

入院患者さんとの面会時間は、
13:00～20:00です。

| 内 科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受付 | 診療 | 備考・休診日 |
|------|---|-----|-----|-------------|---------|----|------------------------------|-------------|--------------|
| 朝診療 | — | ○ | ○ | ○ | ○ | — | 7:30～8:30 | 8:00～10:00 | |
| 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 8:30～10:00 (水曜は8:30～9:00) | 9:00～12:00 | |
| 午後 | — | 予約制 | 予約制 | 予約制 | 予約制 | — | 予約制 | 13:30～16:00 | |
| 夕診療 | — | ○ | ○ | ○ (備考参照) | ○ | — | 16:30～18:00 | 17:00～19:00 | 予約者のみ診療=19日休 |
| 腎臓内科 | — | — | — | — | 13日・27日 | 7日 | 予約制 | 9:00～12:30 | |
| 禁煙治療 | — | — | — | 予約制 | — | — | 予約制 | 17:00～18:30 | |

| 和漢診療科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受付 | 診療 | 備考・休診日 |
|-------|---|-----|---|-----|---|---|-------------|-------------|--------|
| 午前 | ○ | 予約制 | ○ | 予約制 | ○ | ○ | 8:30～10:00 | 9:00～12:00 | |
| 午後 | — | 予約制 | ○ | — | ○ | — | 13:00～14:30 | 13:30～15:00 | |

| 精 神 科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受付 | 診療 | 備考・休診日 |
|-----------|-----|------|------|-----|-----|-----|--------|--------------------------------|--------|
| 午前 | 予約制 | 予約制 | — | — | — | 予約制 | 予約制 | 9:00～12:00 | |
| 午後 | — | — | 予約制 | 予約制 | 予約制 | — | 予約制 | 13:30～16:00 | |
| メモリークリニック | — | 予約のみ | 予約のみ | — | — | — | 予約患者のみ | 火)15:00～16:30 水)13:30～16:00 | |
| 睡眠時無呼吸 | — | 予約のみ | — | — | — | — | 予約患者のみ | 14:00～15:00 | |

| 外 科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受付 | 診療 | 備考・休診日 |
|-----|---|---|------|--------|---|--------|--------|------------|--------|
| 午前 | — | — | 予約のみ | 5日・19日 | — | 7日・21日 | 予約患者のみ | 9:00～12:00 | |

| リウマチ科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受付 | 診療 | 備考・休診日 |
|-------|---|---|---|---|---|--------|--------|------------|--------|
| 午前 | — | — | — | — | — | 7日・21日 | 予約患者のみ | 9:00～12:00 | |

| 小 児 科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受付 | 診療 | 備考・休診日 |
|-------|---|-----|---|---|---|---|-----|-------------|--------|
| 午前 | — | 予約制 | — | — | — | — | 予約制 | 9:00～9:30 | |
| 午後 | — | 予約制 | — | — | — | — | 予約制 | 15:00～16:30 | |

| 皮 膚 科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受付 | 診療 | 備考・休診日 |
|-------|---|---|---|---|---|---|-------------|-------------|--------|
| 午後 | — | ○ | — | — | — | — | 13:00～14:30 | 13:30～15:30 | |

| 整 形 外 科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受付 | 診療 | 備考・休診日 |
|---------|---|---|---|---|---|---|-------------|-------------|--------|
| 午前 | — | — | — | — | ○ | — | 8:30～11:30 | 9:00～12:00 | |
| 午後 | — | — | — | — | ○ | — | 12:30～15:30 | 13:00～16:00 | |

※他院で整形受診されている方は、紹介状をご持参ください。

| リハビリテーション科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受付 | 診療 | 備考・休診日 |
|------------|---|---|-----|---|---|---|--------|------------|--------|
| 午前 | — | — | 25日 | — | — | — | 予約患者のみ | 9:00～12:00 | |

| 歯 科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受付 | 診療 | 備考・休診日 |
|-----|---|---|---|---|---|-------------|----------------------------|-------------|-----------|
| 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ (備考参照) | 予約制 電話予約可 | 9:00～12:00 | 休診=14日(土) |
| 午後 | — | ○ | ○ | ○ | ○ | — | 10:00～12:30 13:30～16:00 | 13:30～16:00 | |

※電話で予約ができますが、月曜日の午後と土曜日の午後は休診のため、電話予約はできません。

病院休診日のお知らせ

12月29日(日)から1月3日(金) 年末年始休診、各日曜日
※各診療科の休診日は、上記、診療予定表でご確認ください。

年末年始は長期間休診となることから、内科のみ12月30日(月)午前、1月2日(木)午前に関り救急対応いたします。受診を希望される場合にはご連絡のうえお越しください。